



Excerpt from: *Understanding and Supporting a Child or Teen Coping with a Death: A Guide for Parents and Caregivers*. By Jane Bradley Cameron, The Bereavement Center of Westchester.

### Why is it important to grieve?

Grieving a death is unwelcome and difficult work at any age. However, as hard as it may be to believe, grieving also has its benefits, especially for young people who might otherwise shut out uncomfortable thoughts and feelings.

- Acknowledging and learning to accept the truth about one's own grief process often fosters a deeper sensitivity to others who are in pain or in need.
- Learning to access and to express feelings is the beginning of learning how to manage them in healthy ways.
- Understanding that one's relationship to the person who died continues in new ways, as long as they are remembered, is a concept that can foster an enduring sense of comfort.
- Finding ways to remember and talk about the person who died allows for forming healthy, fulfilling relationships in the future.
- Finding one's own way through the grief process can tap inner resources and creative expressions that may otherwise have remained dormant.

.....



Pasaje de: *Cómo Comprender y Apoyar a un Niño o Adolescente Enfrentando una Muerte: Una Guía para los Padres y Guardianes*. Por Jane Bradley Cameron, El Centro de Duelo de Westchester.

### Por qué es importante el duelo?

El duelo por una muerte es siempre inesperado y por eso es una tarea difícil a cualquier edad. Sin embargo, aunque sea difícil creerlo, el duelo también tiene beneficios, especialmente para las personas jóvenes que por otra parte suelen ocultar sus pensamientos y sentimientos incómodos.

- Reconocer y aprender a aceptar la realidad del proceso de su propio duelo a menudo fomenta una sensibilidad más profunda hacia otros que sufren o que lo necesitan.
- Aprender a reconocer y a expresar las emociones es el principio para aprender a manejarlas en forma sana.
- Entender que su propia relación con la persona fallecida continua en nuevas formas, siempre que ellos sean recordados, es un concepto que puede fomentar un perpetuo sentimiento de bienestar.
- Hallar maneras de recordar y hablar de la persona fallecida permitirá formar relaciones saludables y satisfactorias en el futuro.
- Hallar como pasar el proceso de duelo puede descubrir recursos internos y expresiones creativas que de otro modo hubiesen permanecidos dormidos.